

ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉਗਾਉਣਾ MISSISSAUGA

ਇਨਡੋਰ ਬਾਗਬਾਨੀ ਲਈ ਗਾਈਡ



ਇਸ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਗਾਈਡ ਨਾਲ
ਆਪਣੇ ਇਨਡੋਰ ਬਾਗ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ੀਆਂ
ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉਗਾਉਣਾ ਸਿੱਖੋ।

ਧੰਨਵਾਦ

ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਅੱਜ ਦੇ Mississauga ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਵਧਦੇ-ਫੁੱਲਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਫ਼ਸਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਬੀਜ ਲਗਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਕਿ Credit First Nation ਦੇ Mississauga ਵਸਨੀਕਾਂ ਦੀ Treaty Lands, Haudenosaunee ਦੀ Traditional Territory ਅਤੇ Treaty lands, ਅਤੇ Anishinaabe, Huron-Wendat First Nation ਅਤੇ Wyandot First Nation ਦੀ Traditional Territory ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੁਰਖਿਆਂ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਜੋਂ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਹਨਾਂ ਧਰਤੀਆਂ 'ਤੇ ਵੱਸਦੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। Mississauga ਸ਼ਹਿਰ First Nations, Metis, ਅਤੇ Inuit ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਘਰ ਹੈ।

ਇੰਡੀਜੀਨਸ ਭੋਜਨ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ, ਭੂਤਕਾਲ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ, ਧਰਤੀ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਗੂੜ੍ਹੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। Mississauga ਸ਼ਹਿਰ ਅਤੇ Ecosource, ਇੰਡੀਜੀਨਸ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸੱਚਾਈ ਅਤੇ ਮਿਲਾਪ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਦੇ, ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹਾਂ।

ਇਹ ਗਾਈਡ Mississauga ਸ਼ਹਿਰ ਅਤੇ Ecosource ਦੀ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਾਂਝੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਬਾਗਬਾਨਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨੇ ਇਸ ਸਰੋਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ।



ਇਨਡੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕਿਉਂ ਉਗਾਈਆਂ ਜਾਣ?

ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਇਨਡੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉਗਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਲ-ਭਰ ਤਾਜ਼ਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਨਡੋਰ ਬਾਗਬਾਨੀ, ਥਾਂ ਅਤੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਸ਼ਨੀ, ਪਾਣੀ, ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਾਇਦਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗੀ—ਸਹੀ ਥਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਅਸਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੇ ਪੌਦੇ ਚੁਣਨ ਤੱਕ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਕਿਵੇਂ ਮਾਣਿਆ ਜਾਵੇ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਨਡੋਰ ਉਗਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਬਾਗਬਾਨੀ ਅਤੇ ਜਲਵਾਯੂ ਕਾਰਵਾਈ

Mississauga ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਅਰਬਨ ਐਗਰੀਕਲਚਰ ਸਟ੍ਰੈਟਜੀ (Urban Agriculture Strategy), ਇਹ ਮੰਨਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਬਾਗਬਾਨੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਫੂਡ ਮੀਲਾਂ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਗ੍ਰੀਨਹਾਊਸ ਗੈਸ (GHG) ਨਿਕਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਜਲਵਾਯੂ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਕੇ, ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਕੇ, ਜਿੱਥੇ ਮੀਂਹ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਉੱਥੇ ਹੀ ਸੋਖ ਕੇ, ਜੈਵ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ, ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

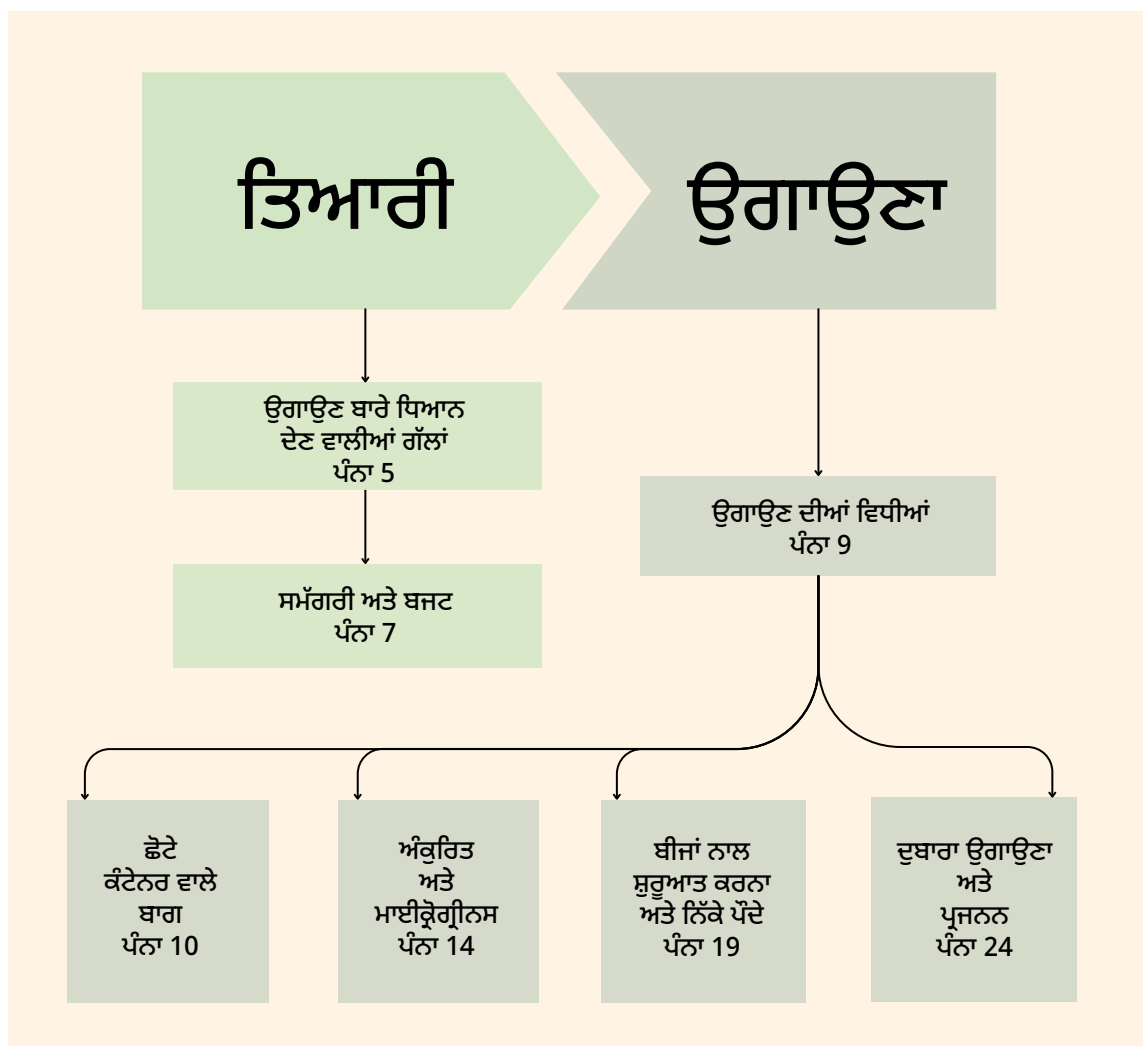


ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਿਆਂ, Mississauga ਸ਼ਹਿਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉਗਾਉਣ ਅਤੇ ਕੱਟਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਇਹ ਗਾਈਡ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਨਡੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉਗਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ: ਪਹਿਲਾ ਭਾਗ ਇਸਦਾ ਸਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨਡੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉਗਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਭਾਗ ਉਗਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਹਰ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਲਾਹ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, Mississauga ਦੇ ਬਾਗਬਾਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਭਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ, ਪੂਰੀ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਅੰਡਰਲਾਈਨ ਕੀਤੇ ਮੁੱਖ ਬਾਗਬਾਨੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਹਵਾਲਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਫੌਂਟ, ਕੰਟ੍ਰਾਸਟ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਕ ਟੈਕਸਟ। ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਗਾਈਡ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪਕ ਸਿਰਫ-ਟੈਕਸਟ ਫੌਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।





ਤਿਆਰੀ

ਆਪਣੇ ਇਨਡੋਰ ਬਾਗ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ





ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਇਨਡੋਰ ਬਾਗਬਾਨੀ, ਆਊਟਡੋਰ ਦੀਆਂ ਨਾ-ਅਨੁਮਾਨਯੋਗ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਉਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ, ਪਰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਵਰਤਣਾ ਅਤੇ ਛੋਟਾ-ਮੋਟਾ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਾਂ?



ਮਿੱਟੀ

ਇਨਡੋਰ ਮਿੱਟੀ ਲਈ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਪਾਣੀ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ: ਪਰਲਾਈਟ (Perlite), ਪੁਮਾਇਸ (pumice), ਜਾਂ ਮੋਟੀ ਛਾਲ (coarse bark), ਹਵਾ ਦੀਆਂ ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਲੰਘ ਸਕੇ।
- ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ: ਪੈਕੇਜ ਤੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਸਮੇਂ ਮੁਤਾਬਕ ਕੰਪੋਸਟ (compost), ਮੱਛੀ ਦੀ ਤਰਲ ਖਾਦ (fish emulsion), ਅਤੇ ਕੋਚੂਦੇ ਦੀ ਖਾਦ (worm castings) ਵਰਗੀਆਂ ਖਾਦਾਂ ਪਾਓ। ਪੌਦਿਆਂ ਦਾ ਹੌਲੀ ਵਿਕਾਸ ਜਾਂ ਪੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਪੱਤੇ, ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਦਰਸਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਭੂਰੇ ਪੱਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ।
- ਬਣਾਵਟ: ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਮਿੱਟੀ ਹਲਕੀ ਅਤੇ ਮੁਲਾਇਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਜੜਾਂ ਹਵਾ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲੈ ਸਕਣ।
- ਨਿਰਜੀਵਤਾ: ਆਊਟਡੋਰ ਮਿੱਟੀ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਚੋ (ਇਸਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: ਉੱਪਰਲੀ ਮਿੱਟੀ, ਕਾਲੀ ਮਿੱਟੀ, ਜਾਂ ਬਾਗ ਦੀ ਮਿੱਟੀ), ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੀੜੇ-ਮਕੋੜੇ, ਘਾਹ-ਫੂਸ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪੌਦਿਆਂ ਲਈ ਆਊਟਡੋਰ ਮਿੱਟੀ ਲਿਆ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੀੜੇ ਜਾਂ ਆਂਡੇ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਸਪ੍ਰੇ ਕਰੋ।
- ਨੁਮੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣਾ: ਨਾਰੀਅਲ ਦੀ ਛਾਲ (Coconut coir), ਪੀਟ ਮੌਸ (peat moss), ਅਤੇ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਸੜੀ ਹੋਈ ਛਾਲ (composted bark), ਗਿੱਲੀ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਬਦਲੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਰੋ:
%25 ਸਾਲਾਨਾ
%100 ਹਰੇਕ 5 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ



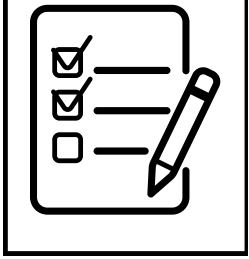
ਬਾਗਬਾਨੀ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਇਨਡੋਰ ਬਾਗਬਾਨੀ ਲਈ ਗਮਲੇ ਦੀ ਤਿਆਰ ਮਿੱਟੀ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਗਮਲੇ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਆਊਟਡੋਰ ਮਿੱਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਇਹ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤ ਕੇ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਗਮਲੇ ਦੀ ਤਿਆਰ ਮਿੱਟੀ ਬਣਾਓ।



1 ਭਾਗ ਪੀਟ ਮੌਸ ਜਾਂ ਨਾਰੀਅਲ ਦੀ ਛਾਲ
1 ਭਾਗ ਪਰਟਾਈਲ ਜਾਂ ਪੁਮਾਇਸ
2 ਭਾਗ ਕੰਪੋਸਟ



✓ ਰੋਸ਼ਨੀ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 8-6 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਧੁੱਪ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਵੀ ਉਗਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਸਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਗ੍ਰੋ ਲਾਈਟਾਂ (grow lights) ਨਾਲ ਇਸਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੌਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਸਬੰਧੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਸਬੰਧੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਪੌਦੇ ਚੁਣੋ।

✓ ਪਾਣੀ

ਸੰਤੁਲਿਤ ਨਮੀ ਪੱਧਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ:

- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿੱਲਾ → ਫੰਗਸ/ਸੜ ਜਾਣਾ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁੱਕਾ → ਤਣਾਅ/ਮਰ ਜਾਣਾ

ਸੁਝਾਅ:

- ਜੜਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦਿਓ, ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਗਮਲੇ ਜਾਂ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਲਈ ਸੁਰਾਖ ਹਨ, ਨਾਲ ਹੀ ਹੇਠਾਂ ਪਾਣੀ ਇੱਕ ਟ੍ਰੇ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਰੁਕ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਫਰਨੀਚਰ ਜਾਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੀਆਂ ਚੌਖਟਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ (ਗਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੋ)।
- ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਦਿਓ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮਿੱਟੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਿੱਲੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਪਾਣੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਵਿੱਚ-ਵਿੱਚ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।

✓ ਪਰਾਗਣ

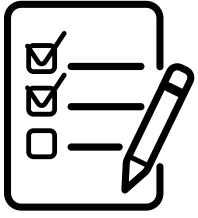
ਕਿਉਂਕਿ ਇਨਡੋਰ ਵਾਤਾਵਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਪਰਾਗਣਕਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਅਜਿਹੇ ਪੌਦੇ ਚੁਣੋ, ਜੋ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਪਰਾਗਣ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਮਿਰਚਾਂ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰਾਗਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ (ਜਿਵੇਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਹਰੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜੜਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ)।



ਬਾਗਬਾਨੀ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

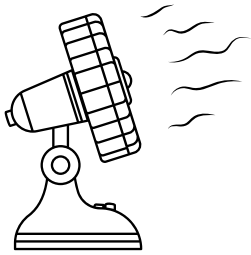
ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਇਨਡੋਰ ਥਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਨਡੋਰ ਬਾਗ ਲਈ ਸਹੀ ਥਾਂ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਲਿਖ ਕੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜਿਆਂ ਤੇ ਬਿਲਡਿੰਗਾਂ, ਉਪਕਰਨਾਂ ਜਾਂ ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਛਾਂ ਪੈਂਦੀ ਹੈ (ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀ ਤਸਵੀਰ ਦੇਖੋ)। ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਸੀਜ਼ਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪੈਟਰਨ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦੇ ਹਨ। ਦੱਖਣ ਵੱਲ ਦੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ (ਜੇਕਰ ਹੋਣ) ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸਾਲ ਭਰ ਧੁੱਪ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਜੜਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ → ਥੋੜ੍ਹੀ ਛਾਂ
ਹਰੀ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ → ਦਰਮਿਆਨੀ ਰੋਸ਼ਨੀ
ਮਟਰ, ਬੀਜ, ਪਿਆਜ਼ → ਪੂਰੀ ਧੁੱਪ



ਹਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ

ਫੰਗਸ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹਵਾ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।



ਆਪਣਾ ਹਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਕਿਵੇਂ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਹੈ:

- ਪੌਦੇ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਪਾਸੇ (ਜਿੱਥੇ ਪੱਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ) ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਤਲਾ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਧਾਗਾ ਫੜ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਜੇਕਰ ਇਹ ਹੌਲੀ ਹਿੱਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਚੰਗਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹਿੱਲਦਾ, ਤਾਂ ਹਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਖਰਾਬ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਹਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਖਰਾਬ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਛੱਤ ਦਾ ਪੱਖਾ ਜਾਂ ਪੋਰਟੇਬਲ ਪੱਖਾ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

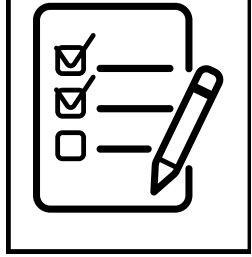


ਥਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜੇ ਥਾਂ ਹੈ, ਉਸ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਸਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਰਚਨਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਸੋਚੋ। ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਪੌਦਿਆਂ ਲਈ, ਵੇਲਾਂ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਲੀਆਂ (trellises) ਜਾਂ ਕੰਧ ਦੇ ਸਹਾਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਮਟਰ ਜਾਂ ਬੀਂਸ, ਟੰਗਣ ਵਾਲੇ ਗਮਲੇ, ਜੇਕਰ ਖਿੜਕੀ ਦੀ ਚੌਖਟ ਦੀ ਥਾਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਲਈ ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਉੱਚੇ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਕਿਸਮਾਂ ਚੁਣੋ। ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਭੀੜ ਲਗਾਏ ਬਿਨਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉਗਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਥਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ,

ਥਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਰਚਨਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਸੋਚੋ





ਇਨਡੋਰ ਬਾਗਬਾਨੀ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਸਮੱਗਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਸਹੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ, ਪਰ ਇਨਡੋਰ ਬਾਗਬਾਨੀ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸਾ ਖਰਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ! ਅਸੀਂ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਲਵੋ, ਜਿਸਨੂੰ ਖਰੀਦਿਆ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੰਮ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂ ਉਧਾਰ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, Mississauga ਸੀਡ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ (Mississauga Seed Library) ਤੋਂ ਬੀਜ ਉਧਾਰ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਇਹਨਾਂ ਲਾਗਤ-ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ 50 ਡਾਲਰ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਇਨਡੋਰ ਬਾਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਤੇ, ਆਪਣੇ ਬਾਗ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਕੁਝ ਸਮੱਗਰੀ ਤੇ ਪੈਸਾ ਖਰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਮੱਗਰੀ

- ਗਮਲੇ/ਕੰਟੇਨਰ
- ਬੀਜ ਜਾਂ ਨਿੱਕੇ ਪੌਦੇ (Seeds or seedlings)
- ਸਪ੍ਰੇ ਬੋਤਲ (Spray bottle) ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਛੋਟੀ ਕੈਨ (small watering can)
- ਹੱਥ ਦੇ ਸੰਦ (Hand tools) (ਛੋਟੀ ਖੁਰਪੀ (trowel), ਕੱਚੀਆਂ (shears))
- ਗਮਲੇ ਦੀ ਤਿਆਰ ਮਿੱਟੀ (Potting mix)



ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦਾ (ਐਡਵਾਂਸਡ)

- ਪੌਦੇ ਦੇ ਤਣਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪੋਰਟੇਬਲ ਪੱਖਾ।
- ਹਾਈਡ੍ਰੋਪੋਨਿਕ (Hydroponic) ਗਮਲਾ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉਗਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬਾਗ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰੀਨ ਗਰੋ ਮੈਟ (grow mat), ਤਾਂ ਜੋ ਮਿੱਟੀ-ਰਹਿਤ ਸਾਧਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਵਾਢੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਅਸਾਨ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਹੀਟਡ ਸੀਡਲਿੰਗ ਮੈਟ (Heated seedling mat), ਤਾਂ ਜੋ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਪੁੰਗਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਨਿੱਕੇ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਲਈ ਵੱਧ ਅਨੁਕੂਲ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਗ੍ਰੋ ਲਾਈਟਾਂ (Grow lights), ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਗ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਬਲਬਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ, ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ, ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਬਾਗਬਾਨੀ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਗ੍ਰੋ ਲਾਈਟਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ:

ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ (Light spectrum) ਨੀਲੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਲਾਲ ਰੋਸ਼ਨੀ ਫੁੱਲਾਂ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਪੂਰੀ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ "ਫਿੱਟੀ" ਐਲ.ਈ.ਡੀ. (LED) ਗ੍ਰੋ ਲਾਈਟ, ਸਧਾਰਨ ਉਗਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਹੈ।



ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ (Light Intensity): ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਨਡੋਰ ਪੌਦੇ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਵੱਧ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧਦੇ ਹਨ। 50-10 PPF ਪ੍ਰਤੀ ਬਲਬ ਲਵੋ।

ਸੂਝ-ਬੂਝ ਭਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

“ਜਦੋਂ ਬੀਜ ਲੈਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਚ ਕਹਾਂ ਮੈਂ ਨਿੱਕੇ ਪੌਦੇ ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੀਜਾਂ ਦੇ ਪੁੰਗਰਨ ਲਈ ਇਨਡੋਰ ਥਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਗ੍ਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰਾਂ ਵਿਖੇ ਗਾਰਡਨ ਸੈਂਟਰਾਂ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਓਰਗੈਨਿਕ ਪੌਦੇ ਖਰੀਦਣਾ ਪਸੰਦ ਹੈ...ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬਾਗ ਲਈ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਪੁੱਟ ਕੇ ਖੁਦ ਪੌਦੇ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੱਕ ਡੈਸਕ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਮੇਰਾ ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉਗਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਰਾਮ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਹੈ।”

- ਇਮਾਨ ਅਹਿਮਦ (Iman Ahmed)





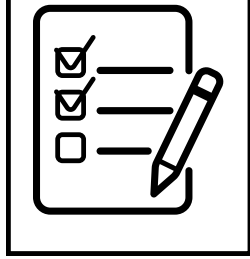
ਉਗਾਓ

ਇਨਡੋਰ ਉਗਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ





ਉਗਾਓ
ਛੋਟੇ ਕੰਟੇਨਰ ਵਾਲੇ ਬਾਗ



ਜਾਣ-ਪਛਾਣ






ਕੰਟੇਨਰ ਬਾਗਬਾਨੀ, ਗਮਲਿਆਂ, ਪਲਾਂਟਰਾਂ, ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਗਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਲ ਭਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉਗਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਤਰੀਕਾ ਹੈ—ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਬੈਕਯਾਰਡ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ—ਅਤੇ ਇਹ ਅਜਿਹਾ ਬਾਗ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਗਮਲੇ ਦਾ ਸਹੀ ਅਕਾਰ ਚੁਣਨਾ ਅਤੇ ਇਨਡੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਨੁਕੂਲ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ।

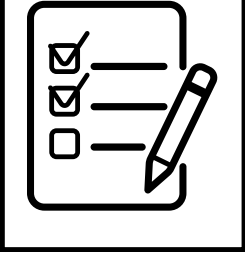
ਪੌਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਪੌਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਜਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਗਾਉਣ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਿੱਧੀ ਖੜ੍ਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਹੈ, ਤਾਂ "ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ" ਜਾਂ "ਵੇਲਾਂ ਵਾਲੇ" ਪੌਦੇ ਚੁਣੋ, ਜਿਵੇਂ ਸਹਾਰੇ ਨਾਲ ਚੜ੍ਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫਲੀਆਂ, ਮਟਰ, ਖੀਰਾ ਜਾਂ ਕਿਊਕੈਮਲੋਨਜ਼ (cucamelons), ਬਸ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਜਿਵੇਂ ਵੇਲਾਂ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਲੀਆਂ (trellis)। ਜੇਕਰ ਸਿੱਧੀ ਖੜ੍ਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ "ਘੱਟ ਉੱਚੀਆਂ" ਜਾਂ "ਛੋਟੀਆਂ" ਕਿਸਮਾਂ ਚੁਣੋ, ਜਿਵੇਂ ਝਾੜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਫਲੀਆਂ (bush beans), ਟਿਨੀ ਟਿਮ ਟਮਾਟਰ (Tiny Tim tomatoes), ਜਾਂ ਘੱਟ ਉੱਚੀਆਂ ਗਾਜਰਾਂ। ਬੀਜ ਕੰਪਨੀਆਂ ਅਕਸਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਲੇਬਲ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੀ ਬਾਲਕਨੀਆਂ, ਗਮਲਿਆਂ, ਵਿੰਡੋ ਬੌਕਸਾਂ, ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਰੀ ਬਾਗਾਂ ਲਈ ਬਿਲਕੁੱਲ ਸਹੀ ਹੈ—ਉਹ ਵੀ ਇਨਡੋਰ ਕੰਟੇਨਰ ਬਾਗ ਲਈ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹਨ।



ਕੰਟੇਨਰ ਦਾ ਵਿਆਸ (ਇੰਚ) ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ (ਲੀਟਰ)


<p>ਪੱਤੇਦਾਰ ਲੈਟਸ, ਅਰੁਗੁਲਾ, ਨਿੱਕੀ ਗਾਜਰ, ਨਿੱਕੇ ਸਲਗਮ, ਹਰੀ ਪਿਆਜ, ਚਾਈਵਜ਼, ਛੋਟੀਆਂ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ</p>	<p>ਦ ਗੋਭੀ, ਸਵਿਸ ਚਾਰਡ, ਗੰਢ ਗੋਭੀ, ਸਲਗਮ, ਵੱਡੀਆਂ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ</p>	<p>ਸਹਾਰੇ ਨਾਲ ਚੜ੍ਹਨ ਵਾਲੀਆਂ ਫਲੀਆਂ, ਟਮਾਟਰਾਂ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ</p>	<p>ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ, ਬੈਂਗਨ, ਮਿਰਚ, ਟਮਾਟਰ, ਭਿੰਡੀ</p>	<p>ਟਮਾਟਰ, ਖੀਰਾ, ਜੁਕਿਨੀ, ਖਰਬੂਜਾ, ਸਕੁਐਸ਼</p>
				
<p>10 ਇੰਚ (11-17 L)</p>	<p>14 ਇੰਚ (26-22 L)</p>	<p>16 ਇੰਚ (37-34 L)</p>	<p>18 ਇੰਚ (56-52 L)</p>	<p>24 ਇੰਚ (94-90 L)</p>



ਕੰਟੇਨਰ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ

ਇਨਡੋਰ ਬਾਗ ਦੇ ਕੰਟੇਨਰ ਕਈ ਵੱਖਰੇ ਸਟਾਈਲ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਥਾਂ ਅਤੇ ਬਜਟ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਕਲਪ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਗਮਲੇ (ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ) ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਟਿਨ ਕੈਨਸ, ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ, ਬਾਲਟੀਆਂ, ਜਾਂ ਪੈਕ ਭੋਜਨ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਸ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਭੋਜਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ!



ਸਮਾਨ	ਲਾਗਤ	ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਟਿਕਾਊ ਹੈ?	ਹਲਕੇ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲਾ?	ਨੋਟਸ
	\$-\$\$\$\$ (ਅਕਾਰ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ)	✓	ਛੋਟਾ ✓ ਵੱਡਾ ✗	ਮਿੱਟੀ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
	\$	✗	✓	ਸਿੱਧੀ ਚੁੱਪ ਨਾਲ ਪਲਾਸਟਿਕ ਗਰਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
	\$\$	✓	ਛੋਟਾ ✓ ਵੱਡਾ ✗	

ਪਾਣੀ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ

ਪਾਣੀ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਮਲੇ ਜਾਂ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚੋਂ ਵਹਿ ਕੇ ਬਾਹਰ ਨਿੱਕਲਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ, ਹਵਾ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਹੇਠਲੇ ਹੈ ਪਾਸੇ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਕੇ ਜੜ ਨੂੰ ਸੜਨ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਸੁਰਾਖ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦੀ ਛਾਲ, ਪਰਲਾਈਟ, ਪੁਮਾਇਸ, ਜਾਂ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਸੜੀ ਹੋਈ ਛਾਲ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਗਮਲੇ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ।



ਬਾਗਬਾਨੀ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਪੱਥਰ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ—ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਗਮਲੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜੜਾਂ ਲਈ ਥਾਂ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਖਰਾਬ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ!

ਸੂਝ-ਬੂਝ ਭਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

“2007 ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਵਰਗਵਾਸੀ ਪਤਨੀ ਦੇ ਜਨਮਦਿਨ ਤੇ ਉਸਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਟੈਂਡਰਡ ਗੁੜਹਲ ਦਾ ਪੌਦਾ (Standard Hibiscus Tree) ਲਿਆਂਦਾ। ਇਹ ਉਸਦਾ ਮਨਪਸੰਦ ਫੁੱਲ ਸੀ ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਸਦਾ ਈਮੇਲ ਹੈਂਡਲ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ 1996 ਵਿੱਚ ਮਾਈਕ੍ਰੋਸੋਫਟ (Microsoft) ਸੌਫਟਵੇਅਰ ਟੈਸਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਔਨਲਾਈਨ ਮਿਲੇ ਸੀ। ਇਹ 12 ਇੰਚ ਦੇ ਗਮਲੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਇਸਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲਿਆਂਦਾ, ਜਦੋਂ ਮੌਸਮ ਦੇ ਪੂਰਵ-ਅਨੁਮਾਨ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਬਰਫ ਜੰਮਣ ਬਾਰੇ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕੀਤੀ। ਇਸਨੂੰ 14 ਇੰਚ ਦੇ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਗਮਲੇ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ, ਹੁਣ ਇਹ 16 ਇੰਚ ਦੇ ਗਮਲੇ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਹ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਫੁੱਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅੰਦਰ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇੱਕਦਮ ਫੁੱਲਾਂ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਨਵੰਬਰ ਦਾ ਤੀਜਾ ਹਫਤਾ ਹੈ, ਇਸ ਉੱਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਫੁੱਲ ਹਨ, ਅਤੇ 3 ਫੁੱਲ ਖਿੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕਲੀਆਂ ਨਵੰਬਰ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਉਣਗੀਆਂ, ਇਹ ਨਵੰਬਰ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਜੂਨ ਤੱਕ ਫੇਰ ਇਸਦਾ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇਗਾ ਗੁੜਹਲ, ਸੰਤਰੇ ਜਾਂ ਨੀਂਬੂ ਦੇ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ-ਬਾਹਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਉਟਡੋਰ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਨਡੋਰ ਰੱਖੋ। ਇਨਡੋਰ ਵੱਡੇ ਪੌਦੇ ਲਿਆਉਣਾ ਮਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।”

- ਐਂਡ੍ਰਿਊ ਟੇਲਰ (Andrew Taylor)



ਉਗਾਓ

ਅੰਕੁਰਿਤ ਅਤੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰੀਂਸ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਅੰਕੁਰਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰੀਸ ਉਗਾਉਣਾ, ਨਵੇਂ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਬਸ ਥੋੜ੍ਹੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ, ਇਨਡੋਰ ਤਾਜ਼ੀਆਂ, ਪੋਸ਼ਣ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਨਾ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਕਿਤੇ ਵੀ ਉਗਾਉਣਾ ਅਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੇਜ਼, ਮਜ਼ੇਦਾਰ, ਅਤੇ ਅਸਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉਗਾਉਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।



ਅੰਕੁਰਿਤ ਦਾਣੇ

ਅੰਕੁਰਿਤ ਦਾਣੇ ਬੀਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਖਾਣਯੋਗ ਕੋਪਲਾਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਬਸ ਅੰਕੁਰਿਤ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੀ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਹ ਬਸ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ - ਮਿੱਟੀ ਜਾਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਨਤੀਜਾ ਤਾਜ਼ਾ, ਪੋਸ਼ਣ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸਾਲ ਭਰ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਰ ਦੀ ਵਿਧੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛਾਣਨੀ, ਟ੍ਰੇ, ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

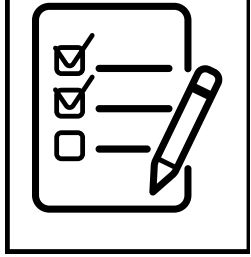
ਸਮੱਗਰੀ

- ਅੰਕੁਰਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੀਜ, ਜਿਵੇਂ ਅਲਫਾਲਫਾ, ਮੂੰਗ ਬੀਨ, ਲੈਟਸ, ਮੂਲੀ, ਬ੍ਰੋਕਲੀ
- ਮਲਮਲ ਦਾ ਕੱਪੜਾ
- ਇਲਾਸਟਿਕ ਰਬੜ
- ਜਾਰ

ਜਾਰ ਰਾਹੀਂ ਅੰਕੁਰਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

- | ਪੜਾਅ | ਨਿਰਦੇਸ਼ |
|------|--|
| 1 | ਜਾਰ ਵਿੱਚ 2-1 ਚਮਚੇ ਬੀਜ ਪਾਓ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਉਸਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਮਲਮਲ ਦਾ ਕੱਪੜਾ ਰੱਖ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਇਲਾਸਟਿਕ ਰਬੜ ਨਾਲ ਕੱਸ ਦਿਓ |
| 2 | ਜਾਰ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੋ, ਘੁੰਮਾਓ, ਅਤੇ ਖਾਲੀ ਕਰ ਦਿਓ। |
| 3 | ਜਾਰ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ 12-8 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਭਿਓ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿਓ। |
| 4 | ਫੇਰ ਜਾਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਡਿਸ਼ ਰੈਕ, ਪਿਆਲੇ ਜਾਂ ਬੇਕਿੰਗ ਸ਼ੀਟ ਤੇ ਟੇਢਾ ਰੱਖ ਕੇ ਉੱਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਕਰ ਦਿਓ। |
| 5 | ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ, ਜਾਰ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਭਰੋ, ਘੁੰਮਾਓ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਓ। |
| 6 | ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅੰਕੁਰ ਨਾ ਦਿੱਸਣ ਲੱਗ ਪੈਣ (ਲਗਭਗ 5-4 ਦਿਨ) |
| 7 | ਮਲਮਲ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਓ। ਅੰਕੁਰਿਤ ਦਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਪਾਓ ਅਤੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੁਕਾ ਲਵੋ। |





ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰੀਂਸ

ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰੀਂਸ ਛੋਟੇ ਸਬਜ਼ੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਪੌਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅਸਲ ਪੱਤੇ ਦਿੱਸਦੇ ਹੀ ਖਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਥੋੜ੍ਹੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਹੀ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਪਤਲੀ ਪਰਤ ਜਾਂ ਗ੍ਰੋ ਮੈਟ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਉੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੀਜਾਂ ਤੋਂ ਉਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਪੂਰੇ ਪੌਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਭਰਪੂਰ ਫਾਇਦਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ - ਇਸਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਡਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ!

ਪੜਾਅ

ਨਿਰਦੇਸ਼

1

ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ 12-8 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਰਾਤਭਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਓ ਕੇ ਰੱਖੋ।

2

ਕੰਟੇਨਰ ਨੂੰ 2-1 ਇੰਚ ਤੱਕ ਤਿਆਰ ਮਿੱਟੀ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਉਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨ ਨਾਲ ਭਰੋ।

3

ਭਿਓ ਹੋਏ ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਇੱਕੋ, ਸੰਘਣੀ ਪਰਤ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾ ਦਿਓ।

5

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ (ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3-2 ਵਾਰ) ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਪ੍ਰੇ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਪਰ ਧਿਆਨ ਰਹੋ ਕਿ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਿੱਜੇ ਨਾ ਹੋਣ!

6

ਜਦੋਂ ਬੀਜ ਅੰਕੁਰਿਤ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਧੁੱਪ ਦੇਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਰੱਖੋ।

7

ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੋਸ਼ਣ ਲਈ, ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅਸਲ ਪੱਤੇ ਦਿੱਸਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੱਟ ਲਵੋ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹ 3-2 ਇੰਚ ਦੇ ਹੋ ਜਾਣ—ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 12-8 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ।

8

ਖਾਣ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਬਿਲਕੁੱਲ ਉੱਪਰੋਂ ਸਾਫ ਕੱਚੀ ਨਾਲ ਕੱਟ ਕੇ ਧੋ ਲਵੋ।

9

ਬਾਕੀ ਬਚੀ ਤਿਆਰ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਬੀਜ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਉੱਗਣਗੇ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰੀ, ਫੰਗਸ ਅਤੇ ਘੱਟ ਪ੍ਰਦਾਵਾਰ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਬਾਗਬਾਨੀ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਸੁੱਕੇ, ਕੱਚੇ, ਸਾਬਤ ਬੀਜ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਓਰਗੈਨਿਕ ਬੀਜ ਲਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਅੰਕੁਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੇਬਲ ਲੱਗੇ ਬੀਜ ਵੀ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਮੱਗਰੀ

- ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰੀਂਸ ਬੀਜ, ਜਿਵੇਂ ਸੂਰਜਮੁਖੀ (ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ), ਮਟਰ, ਕੁੰਟੂ, ਮੇਥੀ, ਅਰੁਗੁਲਾ
- ਉਗਾਉਣ ਦੇ ਸਾਧਨ, ਜਿਵੇਂ ਗਮਲੇ ਦੀ ਤਿਆਰ ਮਿੱਟੀ, ਨਾਰੀਅਲ ਦੀ ਛਾਲ, ਗ੍ਰੋ ਮੈਟ
- ਘੱਟ ਡੂੰਘਾ ਗਮਲਾ ਜਾਂ ਰਿਸਾਈਕਲ ਕਰਨ ਯੋਗ ਕੰਟੇਨਰ
- ਸਪ੍ਰੇ ਬੋਤਲ



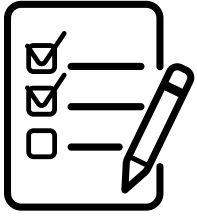
ਗ੍ਰੋ ਮੈਟ (hemp grow mat)



ਗਮਲੇ ਦੀ ਤਿਆਰ ਮਿੱਟੀ (potting mix)



ਨਾਰੀਅਲ ਦੀ ਛਾਲ (coconut coir)



ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਅੰਕੁਰਿਤ ਦਾਣੇ ਅਤੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰੀਸ ਕਿਵੇਂ ਖਾਵਾਂ?

ਅੰਕੁਰਿਤ ਦਾਣੇ ਅਤੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰੀਸ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੁਰਕੁਰਾ, ਸੁਆਦੀ, ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਣ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੱਚਾ ਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਕਾਇਆ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਅਜਮਾਓ:

- ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ
- ਸੈਂਡਵਿਚ ਜਾਂ ਰੈਪਸ ਤੇ ਰੱਖੋ
- ਭੁਰਜੀ ਆਂਡਿਆਂ, ਆਮਲੇਟ ਜਾਂ ਐਵੋਕਾਡੋ ਟੋਸਟ ਤੇ ਛਿੜਕੋ
- ਚਾਵਲ ਜਾਂ ਅਨਾਜ ਪਿਆਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ
- ਮੂੰਗ ਬੀਨ ਜਾਂ ਸੋਇਆਬੀਨ ਦੇ ਅੰਕੁਰਿਤ ਦਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਭੁੰਨੇ (ਸਟਿਰ-ਫ੍ਰਾਈ) ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ



ਬਾਗਬਾਨੀ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਅੰਕੁਰਿਤ ਦਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਅੰਕੁਰਿਤ ਦਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 7 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਬੰਦ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਚਿਪਚਿਪੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਦਬੂ ਆਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

ਰੈਸਿਪੀ

Kongnamul Muchim
(ਕੋਰੀਅਨ ਬੀਨ ਸਪਾਉਰਟਸ)



ਸਮੱਗਰੀ

- 2 ਕੱਪ ਮੂੰਗ ਬੀਨ ਅੰਕੁਰਿਤ ਦਾਣੇ
- 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਤਿਲ ਦਾ ਤੇਲ
- ½ ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਨਮਕ
- 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਤਿਲ
- 1 ਲਸਣ ਦੀ ਕਲੀ, ਕੁੱਟੀ ਹੋਈ
- ਸੋਇਆ ਸੌਸ ਛਿੜਕੋ
- ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਹਰੇ ਪਿਆਜ

ਨਿਰਦੇਸ਼

1. ਛੋਟੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਉਬਾਲਾ ਦਿਓ
2. ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਬਾਲੋ
3. ਪਾਣੀ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਠੰਡਾ ਕਰੋ
4. ਇੱਕ ਪਿਆਲੇ ਵਿੱਚ, ਅੰਕੁਰਿਤ ਦਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿਲ ਦੇ ਤੇਲ, ਨਮਕ, ਲਸਣ, ਤਿਲ, ਸੋਇਆ ਸੌਸ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ
5. ਉੱਪਰ ਹਰੇ ਪਿਆਜ ਪਾਓ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ!

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਅੰਕੁਰਿਤ ਦਾਣੇ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?



ਸੂਝ-ਬੂਝ ਭਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

“ਮੇਰੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਬਾਗਬਾਨੀ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 2021 ਵਿੱਚ ਹੋਈ। ਜਦੋਂ ਉਗਾਉਣ ਦਾ ਸੀਜਨ ਖਤਮ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਘਰ ਵਿਖੇ ਅੰਕੁਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰੀਸ ਉਗਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਇਹ ਤੁਰੰਤ ਕੱਟੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬੇਹੱਦ ਤਾਜ਼ਾ, ਸਸਤੇ ਅਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਪੋਸ਼ਣ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ। ਕੁਝ ਕੁ ਦੇ ਨਾਮ, ਜੋ ਮੈਂ ਅਜਮਾਏ ਹਨ: ਅਲਫਾਲਫਾ, ਅਰੂਗੂਲਾ, ਬ੍ਰੋਕਲੀ, ਕੇਲ, ਮੂੰਗ ਬੀਨ, ਸਰੋਂ, ਮਟਰ ਦੀਆਂ ਕੋਪਲਾਂ....ਮੈਂ ਅੰਕੁਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਰ, ਛਾਣਨੀ ਅਤੇ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਸਾਨ ਹੈ! ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ-ਮੋਟੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਫੰਗਸ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਨਾ ਉੱਗਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਰਿਸਰਚ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਗਈਆਂ। ਤਾਜ਼ਾ ਕੱਟਣ ਲਈ, ਮੈਨੂੰ ਪਰੋਸਣ ਵੇਲੇ ਇਸਨੂੰ ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ, ਰੈਪਸ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣਾ ਜਾਂ ਸੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮੇਰੀ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗ੍ਰੇਸਰੀ ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ ਖਰੀਦਣ ਦੇ ਪੈਸੇ ਬਚਾਓ!”

- ਸ਼ੈਡੋ ਲੀ (Shadow Lee)



ਉਗਾਓ

ਬੀਜਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਕੇ ਪੌਦਿਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿੱਕੇ ਪੌਦਿਆਂ ਵਜੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੇ ਵੱਡੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਬੀਜ ਉਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਟਮਾਟਰ, ਬੈਂਗਨ, ਕੇਲ, ਹਰੀ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅਤੇ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੜਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਗਾਜਰ, ਮੂਲੀ, ਚੁਕੰਦਰ, ਅਤੇ ਮਟਰ ਅਤੇ ਬੀਂਸ ਵਰਗੇ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਬੀਜਾਂ ਵਜੋਂ ਉਗਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਕੇ ਪੌਦੇ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਉਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਜਦੋਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੀਆਂ ਇਨਡੋਰ ਜਾਂ ਆਊਟਡੋਰ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਊਟਡੋਰ ਉਗਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਊਟਡੋਰ ਬਾਗਬਾਨੀ ਲਈ ਗਾਈਡ (Outdoor Growing Guide) ਦੇਖੋ।

ਨਿੱਕੇ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਉਗਾਉਣ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ?

- ਇਹ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਣ ਦੇ ਪੈਸੇ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕਿਸਮਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਲੋਕਲ ਤੌਰ ਤੇ ਲੱਭਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਉਗਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਸਮੱਗਰੀ

ਆਮ ਇਨਡੋਰ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਨਿੱਕੇ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਛੋਟੇ ਪੌਦਿਆਂ ਵਜੋਂ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਰੋਸ਼ਨੀ (ਦਿਨ ਵਿੱਚ 12-8 ਘੰਟੇ) ਅਤੇ ਗਰਮ ਤਾਪਮਾਨ (ਲਗਭਗ 26°C) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਗ੍ਰੋ ਲਾਈਟਾਂ (grow lights) ਜਾਂ ਹੀਟਡ ਸੀਡਲਿੰਗ ਮੈਟ (heated seedling mat) ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਕੰਟੇਨਰ ਉਹ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਵੀ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਿੱਕੇ ਪੌਦੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਕੰਟੇਨਰਾਂ (ਲਗਭਗ 2.25 ਇੰਚ) ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਫੇਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੇ ਵੱਡੇ 4 ਇੰਚ ਦੇ ਗਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਟਮਾਟਰ, ਖੀਰਾ, ਅਤੇ ਸਕੁਆਸ਼ ਵਰਗੇ ਪੌਦਿਆਂ ਲਈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਟੇਨਰ ਸਾਫ਼ ਹਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਫਰਨੀਚਰ ਜਾਂ ਖਿੜਕੀ ਦੀਆਂ ਚੌਖਟਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਟ੍ਰੇ ਰੱਖਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਕੰਟੇਨਰ

ਪਲਾਸਟਿਕ



ਬਾਇਓਗ੍ਰੇਡੇਬਲ



ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ





ਵਿਧੀ

ਇਨਡੋਰ ਨਿੱਕੇ ਪੌਦੇ ਉਗਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪੜਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

1 ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ

- ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਨੂੰ ਬੀਜ ਉਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਗਮਲੇ ਦੀ ਤਿਆਰ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਭਰੋ, ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ 'ਦਬਾਏ' ਬਿਨਾਂ।

2 ਬੀਜ ਉਗਾਓ

- ਪ੍ਰਤੀ ਟ੍ਰੇ ਸੈਲ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਪੌਦੇ ਦੀ ਇੱਕੋ ਕਿਸਮ ਦੇ 3-2 ਬੀਜ ਉਗਾਓ।
- ਆਮ ਨਿਯਮ: ਉਗਾਉਣ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਬੀਜ ਦੀ ਲੰਮਾਈ ਤੋਂ

3 ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦਿਓ

- ਸਪ੍ਰੇ ਬੋਤਲ ਵਰਤੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਬੀਜ ਖਿੰਡ ਨਾ ਜਾਣ।
- ਪਾਣੀ ਜੜਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4 ਨਿੱਕੇ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਛਾਂਰੋ

- ਜਦੋਂ ਬੀਜ ਉੱਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ, ਜੋ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੇੜੇ ਹਨ (ਪ੍ਰਤੀ ਟ੍ਰੇ ਸੈਲ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ 2-1 ਪੌਦੇ ਹੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ)। ਸਭ ਤੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ, ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਿੱਧੇ ਪੌਦੇ ਰੱਖੋ।
- ਨਿੱਕੇ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਦੂਜੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਨਾ ਪਾਉਣ।

5 ਗਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਉਣਾ

- ਨਿੱਕੇ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਗਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਅਸਲ ਪੱਤੇ ਦਿੱਸਣ ਲੱਗ ਪੈਣ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ "ਜੜਾਂ ਨਾਲ ਭਰਨ" ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

6 ਮੌਸਮ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਓ (ਆਊਟਡੋਰ ਬਾਗਾਂ ਲਈ)

- ਜਦੋਂ ਆਊਟਡੋਰ ਤਾਪਮਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪੌਦੇ ਲਈ ਪੂਰੇ ਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਨਿੱਕੇ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ 7-5 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਆਊਟਡੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- 2-1 ਘੰਟੇ ਸ਼ੈਲਟਰ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਾਹਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵਧਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਲੱਗਣ ਦਿਓ।

7 ਪੌਦਾ ਲਗਾਓ

- ਨਿੱਕੇ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ 'ਫਾਈਨਲ' ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕਰੋ, ਜੋ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਗਮਲਾ, ਜਮੀਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੀ ਹੋਈ ਕਿਆਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਬਾਗਬਾਨੀ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੌਦੇ ਉਗਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੌਦੇ ਅਜਮਾ ਸਕੋ!

ਸੂਝ-ਬੂਝ ਭਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

“ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਾਲ ਭਰ ਕੁਝ ਹਰੇ ਮਿਲਦਾ ਰਹੇ? ਇਨਡੋਰ ਬਾਗਬਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੀਜਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਹੀਂ। ਇਨਡੋਰ ਬਾਗਬਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਸਾਡੇ ਉਗਾਉਣ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ - ਅਸੀਂ ਰੋਸ਼ਨੀ, ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ, ਤਾਪਮਾਨ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਖਪਤ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਉਡਟੋਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਇਨਡੋਰ ਗਮਲੇ ਦੀ ਤਿਆਰ ਮਿੱਟੀ, ਬੀਜਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਲਈ, ਖਾਲੀ ਟੋਇਲਟ ਪੇਪਰ ਰੋਲ, ਖਾਲੀ ਟਿਨ ਕੈਨ ਜਾਂ ਆਡਿਆਂ ਦੇ ਗੱਤੇ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ ਹੋਰ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਬੀਜ ਸਸਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਗਾਉਣਾ ਅਸਾਨ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਕੁਝ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਟਮਾਟਰ, ਲੈਟਸ ਅਜਮਾਓ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਗ੍ਰੋ ਲੈਂਪ (grow lamp) ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਹਿੰਗਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ - ਤਾਂ ਹਾਈਡ੍ਰੋਪੋਨਿਕ ਸਟਾਰਟਰ (hydroponic starter) ਚੁਣੋ। ਬਾਗਬਾਨੀ ਲਈ ਸੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ!”

- ਅਮਾਲਿਆ ਲੁਕਾਚ (Amalia Lukacs)



ਉਗਾਓ

ਦੁਬਾਰਾ ਉਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਜਨਨ



ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਕੀ ਬਚੀਆਂ ਕੁਝ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਦੁਬਾਰਾ ਉਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਇਸ ਵਿਧੀ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਇਸਲਈ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਦੁਬਾਰਾ ਉਗਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕੁਆਲਿਟੀ ਅਸਲੀ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਪਰ ਬਚੇ ਹੋਏ ਟੁਕੜਿਆਂ ਤੋਂ ਉਗਾਉਣਾ, ਇਨਡੋਰ ਬਾਗਬਾਨੀ ਅਜਮਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ, ਸਸਤਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਕਿਹੜੇ 'ਬਚੇ ਹੋਏ ਟੁਕੜੇ' ਦੁਬਾਰਾ ਉਗਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਨ?

ਹਰੀ ਪਿਆਜ

ਲੈਟਸ

ਸੇਲਰੀ

ਬੋਕ ਚੋਏ

ਬੰਦ ਗੋਭੀ

ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਲਸੀ, ਪੁਦੀਨਾ, ਧਨੀਆ, ਰੋਜਮੇਰੀ, ਓਰਗੈਨੋ, ਥਾਈਮ
ਗਾਜਰ, ਚੁਕੰਦਰ, ਸ਼ਲਗਮ (ਸਿਰਫ ਉੱਪਰਲੇ ਪਾਸੇ)

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਰਸੋਈ ਦੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਟੁਕੜੇ ਕਿਵੇਂ ਦੁਬਾਰਾ ਉਗਾਵਾਂ?

ਹਰੀ ਪਿਆਜ, ਲੈਟਸ, ਸੇਲਰੀ, ਬੋਕ ਚੋਏ ਅਤੇ ਬੰਦ ਗੋਭੀ ਲਈ:

1. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਮੂਲ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਰੱਖੋ (ਉਹ ਹਿੱਸਾ, ਜਿਸਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦੇ ਹੋ)।
2. ਇਸਨੂੰ ਛੋਟੇ, ਸਾਫ ਕੱਚ ਦੇ ਬਰਤਨ ਜਾਂ ਜਾਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
3. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਮੂਲ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਲਈ ਪੂਰਾ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾਓ।
4. ਧੁੱਪ ਵਾਲੀ ਖਿੜਕੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
5. ਤੁਸੀਂ 7- 3 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ ਵਾਧਾ ਦੇਖੋਗੇ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
6. ਹਰ 2-1 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਬਦਲੋ।
7. ਜੇਕਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਦਬੂ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਧਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣ, ਤਾਂ ਹੁਣ ਇਸਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।



ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਲਈ (ਇਸ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਜਨਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ):

1. 6-4 ਇੰਚ ਦਾ ਤੁਣਾ ਵਰਤੇ, ਪੱਤੇ ਦੀ ਗੰਢ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਕੱਟੋ।
2. ਅੱਧੇ ਤਣੇ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਪੱਤੇ ਹਟਾ ਦਿਓ, ਪਰ ਉੱਪਰ ਕੁਝ ਪੱਤੇ ਰੱਖ ਲਵੋ।
3. ਤਣੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਜਾਂ ਜਾਰ ਵਿੱਚ ਪਾਓ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕੋਈ ਪੱਤਾ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਵੇ (ਉਹ ਸੜ ਜਾਣਗੇ)।
4. ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਦੂਰ ਇੱਕ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ।
5. ਇਸਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਰ 3-2 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਬਦਲੋ।
6. ਹਫਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੜਾਂ ਦਿੱਸਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ; ਜਦੋਂ ਉਹ 2-1 ਇੰਚ ਲੰਮੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਤਿਆਰ ਗਮਲੇ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਲਗਾਓ।
7. ਕੱਟਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਪੌਦੇ ਦੇ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

ਚੁਕੰਦਰ, ਗਾਜਰ, ਸ਼ਲਗਮ ਲਈ:

1. ਸਬਜ਼ੀ ਦਾ ਉੱਪਰਲਾ 1 ਇੰਚ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
2. ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਪਿਆਲੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ, ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪਾਸਾ ਹੇਠਾਂ ਹੋਵੇ
3. ਸਬਜ਼ੀ ਦੇ ਮੂਲ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਲਈ ਪੂਰਾ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾਓ।
4. ਧੁੱਪ ਵਾਲੀ ਖਿੜਕੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
5. ਤੁਸੀਂ 5-4 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰੇ ਪੱਤੇ ਉੱਗਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖੋਗੇ। ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੜ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਵਧਦੀਆਂ।
6. ਜਦੋਂ ਇਹ ਵਧ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਲਾਦ, ਪੈਸਟੇਜ, ਜਾਂ ਸੂਪ ਵਿੱਚ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ
7. ਹਰ 3-2 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਬਦਲੋ।
8. ਜੇਕਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਦਬੂ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਜਾਂ ਪੌਦਾ ਵਧਣਾ ਬੰਦ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ।



ਬਾਗਬਾਨੀ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਬਜ਼ੀ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਉਗਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਨਵੇਂ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਬਾਕੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਢਕ ਕੇ, ਗਮਲੇ ਦੀ ਤਿਆਰ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, 'ਕੰਟੇਨਰ ਬਾਗਬਾਨੀ' ਚੈਪਟਰ ਵਿਚਲੇ ਸੁਝਾਅ ਵਰਤੋ।





ਸੂਝ-ਬੂਝ ਭਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

“ਹਰ ਚੀਜ਼ ਜਿਓਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ! ਮੈਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਉਗਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਵਰਤੀ ਗਈ ਫਸਲ ਦੇ ਬੀਜ, ਜਾਂ ਭਾਵੇਂ ਬੀਜ ਨਾ ਵੀ ਹੋਣ, ਸਬਜ਼ੀ ਦੇ ਬਚੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਤੋਂ, ਅਤੇ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਤਣਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜੜਾਂ ਉਗਾਉਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਪੁਦੀਨਾ, ਤੁਲਸੀ, ਲਸੂਣ, ਪਿਆਜ, ਲੇਟਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਉਗਾਇਆ ਅਤੇ ਗਾਜਰ, ਸ਼ਲਗਮ, ਚੁਕੰਦਰ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਚਾਯੋਟ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਜੜਾਂ ਤੋਂ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉਗਾਈਆਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਸ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕੰਟੇਨਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਦੂ ਅਤੇ ਚਮਤਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਜਿਹਨਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਖਾ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਉਹ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਈਆਂ ਸਨ ਜਾਂ ਸੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਸਨ, ਉਸਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਗਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਸੀ। ਹੁਣੇ ਜਿਹੇ ਹੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬਾਗ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਲਸੂਣ ਨੂੰ ਛਿੱਲ ਤਾਂ ਲਿਆ ਪਰ ਭੁੱਲ ਗਈ, ਫੇਰ ਮੈਂ ਉਸੇ ਕਲੀ ਤੋਂ ਲਸੂਣ ਦੁਬਾਰਾ ਉਗਾਇਆ। ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਇਹ ਕੁਚਲਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਦਾਗ ਜਿਹੇ ਸਨ। ਮੈਂ ਖਾਣ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਜੜਾਂ ਸਨ, ਇਸਲਈ ਮੈਂ ਅੰਦਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਰੱਖ ਲਿਆ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਦਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਮਲੇ ਵਿੱਚ ਲਗਾ ਦਿੱਤਾ। ਮੈਂ ਅਕਸਰ ਪਾਣੀ ਵੀ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹਾਂ। ਅੱਜ ਇਹ ਹਰੀਆਂ ਡੰਡੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਫੁੱਟ ਲੰਮਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਜਾਂ ਮੈਂ ਕਲੀ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਲਗਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬੀਜ ਬਣਨ ਤੱਕ ਪੱਕਣ ਲਈ ਛੱਡ ਸਕਦੀ ਹਾਂ। ਇਸਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਮੈਂ ਪੂਰੀ ਗੰਢ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਲਗਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਬਾਗਬਾਨੀ ਗਰੁੱਪਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬਚੇ ਹੋਏ ਟੁਕੜਿਆਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਉਗਾਉਣਾ ਹੈ – ਅਤੇ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੈ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਜਾਣਾ!”

- ਸਾਦੀਆ ਬੱਟ (Sadia Butt)

ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

ਹੇਠਾਂ ਆਮ ਬਾਗਬਾਨੀ ਦੇ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਣਜਾਣ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸਪਸ਼ਟ ਅਰਥ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਬਾਲੇ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਉਬਾਲਣਾ, ਫੇਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਬਰਫ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ।

ਮੋਟੀ ਛਾਲ

ਗਮਲੇ ਦੀ ਤਿਆਰ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰੁੱਖ ਦੀ ਛਾਲ ਦੇ ਵੱਡੇ, ਮੋਟੇ ਟੁਕੜੇ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਪੌਦੇ

ਨਾਰੀਅਲ ਦੀ ਛਾਲ

ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਛਿਲਕਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਰੇਸ਼ਾ, ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੀਟ ਮੌਸ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੰਪੋਸਟ

ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਟੁਕੜੇ, ਪੱਤੇ, ਖਾਦ, ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਸਮੱਗਰੀਆਂ, ਜੋ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਤੇ ਸੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਫੇਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਸ

ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਸੜੀ ਹੋਈ ਛਾਲ

ਰੁੱਖ ਦੀ ਛਾਲ, ਜੋ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਤੇ ਨਰਮ, ਮਿੱਟੀ-ਵਰਗੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਨਮੀ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ, ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਪੌਦੇ ਦੀਆਂ ਜੜਾਂ ਦਾ ਵਧਣਾ ਅਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ

ਗਮਲੇ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਕਿੰਨੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਚੰਗੀ ਨਿਕਾਸੀ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪੌਦੇ ਦੀਆਂ ਜੜਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਕੇ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਜੜ ਨੂੰ ਸੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਮੱਛੀ ਦੀ ਤਰਲ ਖਾਦ

ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਦੇ ਕਚਰੇ ਤੋਂ ਬਣਾਈ ਗਈ ਤਰਲ ਖਾਦ। ਇਹ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਇਨਡੋਰ ਅਤੇ ਆਊਟਡੋਰ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਦ ਦੇਣ ਲਈ ਮਿੱਟੀ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧਾ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ

ਇੱਕ ਸਮੱਗਰੀ, ਜੋ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕੈਮੀਕਲ ਨਹੀਂ ਛੱਡੇਗੀ।

ਅੰਕੁਰਿਤ ਹੋਣਾ

ਬੀਜ ਵਧਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ। ਬੀਜ ਜੜਾਂ ਤੋਂ ਅੰਕੁਰਿਤ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਪੱਤੇ, ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਪੌਦੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਗ੍ਰੇ ਲਾਈਟਾਂ

ਖਾਸ ਲਾਈਟਾਂ, ਜੋ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ, ਜਿਸਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਨਡੋਰ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਧਣ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਕੁਦਰਤੀ ਧੁੱਪ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

ਗ੍ਰੇ ਮੈਟ

ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰੀਸ ਉਗਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਚਪਟੀ ਸਤ੍ਹਾ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਫੈਲਟ ਜਾਂ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਰੈੱਪ। ਇਹ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਪੌਦਿਆਂ ਦਾ ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਇਨਡੋਰ ਵਧਣਾ ਅਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਮੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਅੰਕੁਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਉਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨ

ਸਮੱਗਰੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੌਦੇ ਉੱਗਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਮਿੱਟੀ, ਨਾਰੀਅਲ ਦੀ ਛਾਲ, ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ।

ਪੈਦਾਵਾਰ

ਨਾਵ: ਉਹ ਭੋਜਨ, ਜੋ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਜਾਂ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ।

ਵਾਢੀ

ਕਿਰਿਆ: ਤੁਹਾਡੇ ਗਾਰਡਨ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲਾਂ, ਜਾਂ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦਾ ਕਲੈਕਸ਼ਨ, ਜੋ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ।

ਹੀਟਡ ਸੀਡਲਿੰਗ ਮੈਟ

ਇਸਨੂੰ ਗਰਮ ਚਟਾਈ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਚਟਾਈ, ਜੋ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ ਲਈ ਉਗਾਉਣ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਗਰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਾਧੂ ਗਰਮੀ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਅੰਕੁਰਿਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਹਾਈਡ੍ਰੋਪੋਨਿਕ

ਮਿੱਟੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਉਗਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ, ਪੌਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਜੜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਾਰੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪੱਤੇ ਦੀ ਗੰਢ

ਪੌਦੇ ਦੇ ਤਣੇ ਤੇ ਉਹ ਥਾਂ, ਜਿੱਥੇ ਪੱਤੇ ਵਧਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਜਾਂ ਜੜਾਂ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ

ਰੋਸ਼ਨੀ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਚਮਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੌਦਿਆਂ ਤੇ ਚਮਕਦੀ ਹੈ। ਵੱਧ ਤੇਜ਼ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਲਈ ਵੱਧ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਊਰਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਘੱਟ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਰੋਸ਼ਨੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਰੋਸ਼ਨੀ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ

ਗ੍ਰੇ ਲਾਈਟ ਵੱਲੋਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੰਗ ਲੰਮਾਈਆਂ ਜਾਂ ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ।

ਨਮੀ

ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ, ਜਿਸਦੀ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ।

ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਕ

ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਵਾਧੇ ਲਈ ਸਜੀਵ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪੀਟ ਮੌਸ

ਕਾਈ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਇੱਕ ਸਪੰਜ ਵਰਗਾ ਪਦਾਰਥ, ਜੋ ਨਮੀ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਪੀਟ ਮੌਸ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਕਾਰਬਨ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਥਾਈ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ।

ਪਰਲਾਈਟ

ਹਲਕਾ, ਚਿੱਟਾ, ਜੁਆਲਾਮੁਖੀ ਪੱਥਰ, ਜਿਸਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਪਾਣੀ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਲਈ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਰਾਗਣ ਉਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ, ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪੌਦੇ ਬੀਜ ਜਾਂ ਫਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪਰਾਗਣਕ ਜਾਨਵਰ ਜਾਂ ਕੀੜੇ, ਜਿਵੇਂ ਮਧੁਮੱਖੀਆਂ, ਤਿਤਲੀਆਂ, ਚਮਗਾਦੜ, ਅਤੇ ਪੰਛੀ, ਜੋ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਫੁੱਲ ਤੱਕ ਪਰਾਗਣ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੀਜ ਜਾਂ ਫਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਜਨਨ ਬੀਜਾਂ, ਕਟਿੰਗਾਂ ਜਾਂ ਪੌਦੇ ਦੇ ਹੋਰ ਭਾਗਾਂ ਤੋਂ ਨਵੇਂ ਪੌਦੇ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ।

ਪੁਮਾਇਸ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਸੁਰਾਖਾਂ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਜੁਆਲਾਮੁਖੀ ਪੱਥਰ, ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਨਿਕਾਸੀ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਨਿੱਕੇ ਪੌਦੇ ਛੋਟੇ ਪੌਦੇ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਹੁਣੇ ਜਿਹੇ ਬੀਜਾਂ ਤੋਂ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ (ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 2 ਮਹੀਨੇ ਦੇ)।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਪਰਾਗਣ ਇੱਕ ਪੌਦਾ, ਜੋ ਜਾਨਵਰਾਂ, ਕੀੜਿਆਂ, ਜਾਂ ਹਵਾ ਦੀ ਮਦਦ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਬੀਜ ਅਤੇ ਫਲ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਿਰਜੀਵਤਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕੀਟਾਣੂਆਂ, ਜੀਵਾਣੂਆਂ, ਫੰਗਸ, ਜਾਂ ਕੈਮੀਕਲਸ ਤੋਂ ਮੁਕਤ।

ਤਣਾ ਪੌਦੇ ਦਾ ਮੁੱਖ ਡੰਠਲ ਜਾਂ ਟਹਿਣੀ, ਜੋ ਜੜ੍ਹਾਂ ਤੇ ਉੱਪਰ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੱਤਿਆਂ, ਕਲੀਆਂ, ਜਾਂ ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਪੌਦੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਥਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਛੋਟਾ ਗਮਲਾ ਜਾਂ ਬੀਜਾਂ ਦੀ ਟ੍ਰੇ) ਵਿੱਚੋਂ ਜਮੀਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਲਗਾਉਣਾ।

ਵੇਲਾਂ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਲੀਆਂ ਲੱਕੜ, ਧਾਤ, ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਇੱਕ ਫ੍ਰੇਮ, ਪੌੜੀ, ਜਾਂ ਗ੍ਰਿਡ, ਜੋ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਚੜ੍ਹਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸਲ ਪੱਤੇ ਉਹ ਪੱਤੇ, ਜੋ ਪਹਿਲੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਪੱਤਿਆਂ (ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੀਜ ਪੱਤੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛੋਟੇ ਪੌਦੇ ਤੇ ਦਿੱਸਦੇ ਹਨ। ਆਮ, ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਪੱਤੇ, ਜੋ ਵੱਡੇ ਪੌਦੇ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਂਗ ਦਿੱਸਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸੰਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸਮਾਂ ਇੱਕੋ ਪੌਦੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ, ਹਰ ਕਿਸਮੇ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਰੰਗ, ਸੁਆਦ, ਜਾਂ ਅਕਾਰ।

ਕੋਚੂਏ ਦੀ ਖਾਦ ਜਦੋਂ ਕੋਚੂਏ ਮਿੱਟੀ ਅਤੇ ਓਰਗੈਨਿਕ ਪਦਾਰਥ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਪੋਸ਼ਣ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਕੂੜਾ। ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕੁਦਰਤੀ ਖਾਦ।



 **ecosource**
Growing a Green Community

 **MISSISSAUGA**